



“Eliminare l'esclusione sociale”(EliSE) nr.2019-1-LV01-KA204-060427

Modulo di apprendimento misto IO3 per educatori

Saricam Halk Egitimi Merkezi



BAMBINI CON DIFFICOLTÀ COMPORTAMENTALI

UNITÀ DI APPRENDIMENTO 2

CARATTERISTICHE DEI BAMBINI CON DIFFICOLTÀ COMPORTAMENTALI

Disturbo della condotta

Il disturbo della condotta è un tipo di disturbo che include il comportamento antisociale. I sintomi del DSM-V sono raccolti in quattro gruppi. Questi sono definiti come comportamenti inappropriati contro i diritti umani e animali, infrangere le regole, danneggiare la proprietà altrui, ingannare e rubare. Di seguito sono elencate alcune aree problematiche comuni in cui sorgono problemi comportamentali.

Sindrome da deficit di attenzione e iperattività

Il disturbo da deficit di attenzione e iperattività è diventato un disturbo ben noto e frequentemente diagnosticato in questi giorni. Questo problema, che si manifesta con una mobilità non adatta al periodo evolutivo del bambino e un'intensa distrazione, provoca molti problemi comportamentali. Sebbene si affermi che di solito inizia all'età di 3-4 anni, può essere visto anche in età più giovane. Mentre il deficit di attenzione è prominente in alcuni bambini con questo disturbo, l'iperattività è il criterio determinante per alcuni bambini. La caratteristica più distintiva dei bambini che soffrono di intensa iperattività è il loro comportamento impulsivo. Questi bambini hanno difficoltà ad agire con le regole, agiscono senza pensare molto al risultato e l'ambiente scolastico diventa il luogo in cui la mobilità è più importante. Hanno difficoltà nella coesione sociale e nelle amicizie. Nei casi in cui il deficit di attenzione è in primo piano, i bambini trovano molto difficile svolgere compiti che richiedono uno sforzo mentale e possono finire il loro lavoro troppo tardi. Perdono i loro averi molto spesso e mentre svolgono un lavoro si può vedere che improvvisamente iniziano a fare un lavoro diverso. Tendono ad essere disordinati e smemorati. Un piccolo suono o un'attività che non attirerà l'attenzione di altre persone potrebbe attirare la loro attenzione in quella direzione (Aygölü & Özden, 2015) Perdono i loro averi molto spesso e mentre svolgono un lavoro si può vedere che improvvisamente iniziano a fare un lavoro diverso. Tendono ad essere disordinati e smemorati. Un piccolo suono o un'attività che non attirerà l'attenzione di altre persone potrebbe attirare la loro attenzione in quella direzione (Aygölü & Özden, 2015) Perdono i loro averi molto spesso e mentre svolgono un lavoro si può vedere che improvvisamente iniziano a fare un lavoro diverso. Tendono ad essere disordinati e smemorati. Un piccolo suono o un'attività che non attirerà l'attenzione di altre persone potrebbe attirare la loro attenzione in quella direzione (Aygölü & Özden, 2015)

Disturbo Oppositivo Provocatorio

Questo disturbo può essere spiegato da alcuni comportamenti nei bambini e negli adolescenti come un atteggiamento negativo persistente, comportamento ribelle nei confronti della figura autoritaria e rancore. La diagnosi può essere fatta dalla storia a lungo termine di questi comportamenti e dalla loro gravità che interrompe le funzioni quotidiane. Questi bambini sono spesso offesi, risentiti e dispettosi. Sebbene non abbiano problemi con i loro coetanei, sono spesso adatti a litigare con i loro anziani. La



modellazione sociale e il disturbo da deficit di attenzione e iperattività possono causare disturbo oppositivo provocatorio (Kılıç, 2011).

Ansia

L'ansia è il disagio emotivo vissuto da una persona in previsione di un pericolo. È richiesto un certo livello di ansia e lo stato di ansia estrema osservato nell'adolescenza è normale che la maggior parte di loro non sia a conoscenza del proprio disturbo d'ansia (Karabekiroğlu, 2009). L'ansia include situazioni come preoccupazione, preoccupazione e depressione che gli individui sperimentano a causa di qualsiasi fattore di stress. È necessario quando l'ansia è a livelli normali, ma quando è eccessiva incide negativamente sulla vita dell'individuo e ne limita la vita sociale e personale (Estes & Skinner, 1941).

Disturbo dell'apprendimento

Il disturbo dell'apprendimento può essere definito come il successo scolastico di un individuo al di sotto del livello atteso dalla sua istruzione in linea con l'età del suo calendario, il livello di intelligenza misurato e l'età (Şenol, 2008). La difficoltà di apprendimento può essere in una di aree come la matematica, la lettura e la scrittura, oppure un bambino può averne due o tre (Öztürk, 2008).

Disturbo dello spettro autistico

Il disturbo dello spettro autistico è una differenza innata o complessa dello sviluppo neurologico che si verifica nei primi anni di vita. Si pensa che l'autismo sia causato da alcuni problemi del sistema nervoso che influenzano la struttura o il funzionamento del cervello. Segni comuni di ASD come di seguito:

- Evitare il contatto visivo
- Non rispondere o essere lento nel rispondere a qualcuno che chiama il suo nome o ad altri tentativi verbali di attirare l'attenzione
- Tendenza a non guardare o ascoltare le persone
- Affidarsi a regole e routine
- Discorso ritardato e capacità di comunicazione
- Reazioni inaspettate a suoni, gusti, viste, tatto e odori
- Impegnarsi in comportamenti ripetitivi come sbattere le mani o dondolarsi
- Concentrarsi o diventare ossessionati da una gamma ristretta di interessi o oggetti
- Essere sconvolti da cambiamenti relativamente minori
- Raramente condividere il godimento di oggetti o attività indicando o mostrando cose ad altri
- Difficoltà a comprendere le emozioni degli altri
- Essere più o meno sensibile delle altre persone agli input sensoriali, come luce, rumore, vestiti o temperatura



- Avere un interesse intenso e duraturo per determinati argomenti, come numeri, dettagli o fatti

Circa il cinquanta per cento dei bambini che ricevono un'istruzione intensiva con diagnosi precoce e un metodo educativo corretto può controllare i sintomi dell'autismo, migliorare lo sviluppo, fare grandi progressi e anche alcuni bambini con autismo potrebbero non essere diversi dai loro amici quando raggiungono l'adolescenza.

Depressione

La depressione che è uno stato in cui l'individuo si sente infelice e stanco a causa della situazione in cui si trova, la riluttanza al lavoro quotidiano, la tristezza e l'incapacità di godersi la vita è molto comune nella comunità. Questa situazione dell'individuo provoca cambiamenti nel comportamento in tempo. In questa situazione l'individuo valuta negativamente molte cose del suo passato e futuro con pensieri pessimisti. Si sente in colpa e punito per gli eventi che ha vissuto in passato, e il sentimento di disperazione per ciò che potrebbe accadere in futuro all'ombra del passato fa sentire la persona impotente. Tutto ciò può causare l'emergere dell'idea che la vita non ha significato, diminuzione del lavoro quotidiano, della comunicazione sociale e delle prestazioni di interazione e fallimento nella vita lavorativa / scolastica (Reddy, 2011).

Disordine bipolare

Il disturbo bipolare (precedentemente noto come malattia maniaco-depressiva) è un disturbo mentale caratterizzato da due distinti episodi di malattia. Uno di questi episodi di malattia è l'esagerazione (mania) e l'altro è la depressione. Questi due periodi di malattia, che sembrano essere opposti l'uno all'altro, progrediscono con sedazione ed esacerbazione. Al di fuori dei periodi di malattia, il paziente torna quasi completamente alla normalità.

Deficit mentale

Il deficit mentale è lo stato di insufficienza nell'autosufficienza, nella cura di sé e nelle abilità scolastiche, comunicative, sociali e comportamentali, insieme a una funzione di intelligenza inferiore alla media a causa di una serie di difficoltà vissute dall'individuo prima, durante o dopo la nascita.

Attività: Nave Comportamentale (Gioco Drammatico)
Obiettivo: riconoscere i problemi comportamentali
Dopo che il formatore ha spiegato i problemi comportamentali, scrive i titoli dei problemi comportamentali sui piccoli fogli e chiede ai partecipanti di scegliere un foglio. In questo modo, ogni partecipante esamina il problema del comportamento scritto sul foglio che ha in mano.
Istruttore: "Ora, tutti pensino di avere in mano il problema del comportamento scritto sul foglio e viaggiamo insieme su una nave." e il gruppo recita il proprio ruolo in questa crociera. Ad esempio, un partecipante depresso può essere triste, depresso a bordo.



LA DISCIPLINA POSITIVA COME METODO PER CAMBIARE IL COMPORTAMENTO

Il concetto di disciplina

Il concetto di disciplina è generalmente considerato al di fuori del suo vero significato ed è percepito come l'uso della punizione in risposta al comportamento negativo del bambino. Tuttavia, la disciplina non consiste nel porre limiti rigorosi al comportamento del bambino e nel controllarlo in ogni modo, ma nell'aiutare il bambino ad accettare le conseguenze del proprio comportamento, ad assumersi le responsabilità e a sviluppare l'autocontrollo. Anche il concetto di disciplina, che supporta l'apprendimento da parte del bambino di comportamenti e abitudini positive, svolge un ruolo importante nello stabilire equilibrio e ordine nella famiglia. Il punto più importante a cui le famiglie dovrebbero prestare attenzione in termini di disciplina è che la prima condizione per creare una disciplina efficace è garantire una comunicazione positiva tra genitori e figli (MEB, 2013). La disciplina consiste nell'insegnare al bambino il comportamento desiderato e fargli acquisire maturità morale in termini di autocontrollo. Poiché questo sviluppo è possibile solo con un senso di responsabilità interiorizzato, un tale guadagno non può essere ottenuto da una forza esterna. Il bambino dovrebbe autovalutare le responsabilità della sua vita e le esperienze che ha acquisito ed essere in grado di accettare i risultati (Yavuzer, 2014). La disciplina efficace è quella che può contribuire allo sviluppo del bambino, oltre ad essere ragionevole e logica. Lo scopo della disciplina, che esprime uno stile di vita con regole stabilite, è insegnare al bambino il valore delle regole necessarie e modificare i comportamenti per diventare un individuo felice e autocontrollato anche quando i suoi genitori non ci sono (Kapoor, 2008). Le regole interiorizzate saranno seguite senza la figura dell'autorità.

Attività: Indovina la regola
Obiettivo: Comprendere le funzioni delle regole nella vita familiare
Le famiglie si siedono in cerchio. Viene scelta una madre o un padre volontario, che dice alle famiglie che si giocherà un gioco di riscaldamento. Il partecipante volontario esce. L'educatore dice che creerà un ambiente di discussione nel gruppo su un argomento e che il volontario cercherà di trovare la regola determinata durante il discorso. Una regola è determinata con i membri del gruppo. Le regole stabilite possono essere come "Tutti tossiscono o si grattano le orecchie prima di iniziare a parlare". Si ricorda alle famiglie di agire in modo coerente durante l'applicazione della regola. Il volontario che entra cerca di indovinare la regola stabilita dal gruppo di genitori. Al volontario viene chiesto di indovinare la regola in pochi minuti.



Disciplina positiva

La disciplina positiva, secondo la definizione data da Nelson, Lott e Glenn, è una tecnica di gestione che aiuta i bambini a controllare i propri movimenti e a risolvere i loro problemi (Eaton, 1997). Inoltre, la disciplina positiva è un metodo di disciplina che consente ai bambini di sentirsi bene con se stessi mentre imparano le regole sociali. Nell'applicare il metodo della disciplina positiva, lo scopo principale è quello di insegnare al bambino le conseguenze del suo comportamento e di renderlo consapevole della necessità di affrontarlo. Ad esempio, invece di costringere un bambino che si rifiuta di mangiare, gli viene dato il diritto di scelta affermando che se non mangia, avrà fame e non potrà mangiare al di fuori dell'orario dei pasti (Dinçer, 2003). Si esprime a un livello in cui può comprendere le conseguenze del suo comportamento senza rimproverare o criticare, ed è lasciato a fare ciò che deve fare. L'obiettivo è consentire al bambino di valutare e fare previsioni sull'esito del suo comportamento. La disciplina positiva, in quanto metodo più utile che consentirà al bambino di acquisire consapevolezza della responsabilità, aiuta a sviluppare l'autocontrollo per ottenere il comportamento desiderato, aiuta l'individuo a controllare i suoi movimenti e a risolvere i suoi problemi (Eaton, 1997; Peker, 2012). Gli elementi importanti della disciplina positiva sono i seguenti (Eaton, 1997);

- Offrire alternative ai bambini e concedere scelta,
- Utilizzando risultati naturali e logici per l'apprendimento,
- Riunire quelli necessari per abilità di vita positive,
- Insegnare abilità di problem solving.

Nella disciplina positiva, il bambino a volte impara ciò che deve imparare affrontando le conseguenze dopo aver commesso degli errori. A volte il genitore dà al bambino l'opportunità di prevedere quanto sarà efficace la sua azione per lui e per coloro che lo circondano, spiegando le conseguenze del suo comportamento prima che il bambino agisca. Tuttavia, il bambino potrebbe non agire sempre pensando alle conseguenze del suo comportamento. In questo caso, è importante che commetta errori e affronti le conseguenze del suo errore. La spiegazione dei danni causati dalla rottura di un oggetto di vetro o l'osservazione degli effetti dopo la sua rottura fornirà lo stesso effetto in termini di cambiamento comportamentale nel bambino. In entrambi i casi, l'importante è che i genitori diano spiegazioni adeguate al livello del bambino, si rivolgano a lui per nome quando parla. L'obiettivo più importante della disciplina positiva, che mira a fornire ai bambini comportamenti conformi ai principi sociali e morali desiderati, è consentire agli individui di acquisire capacità di autocontrollo. (Stefano, 1992).



Determinare le regole per lo sviluppo di comportamenti positivi nei bambini

La capacità del bambino di acquisire comportamenti positivi è possibile attraverso determinate regole. I bambini vogliono conoscere le ragioni delle regole determinate. Questo permette loro di dare un senso agli eventi. I punti da considerare quando si applicano le regole in famiglia sono i seguenti:

- Il numero di regole dovrebbe essere limitato e rigorosamente applicato. Va sottolineata l'immutabilità delle regole, spiegandone il motivo in caso di modifica. Va notato che queste regole valgono per tutti. Non ci dovrebbe essere contrattazione sulle regole e dovrebbero essere applicate equamente a tutti. Per esempio; "Nessuno può dire cose cattive a nessuno in questa casa."
- Le regole dovrebbero essere logiche ea un livello che i bambini possano applicare. "Non piangere quando ci sono altri in giro." o "Quando sei con i tuoi anziani, non obiettare, anche se hai ragione". Regole irragionevoli non possono aiutare lo sviluppo del bambino.
- Le regole dovrebbero chiarire cosa ci aspettiamo dal bambino e guidarlo. Quando dici "No" a qualcosa, spiega perché si dice "No" e offri diverse opzioni.
- Le regole dovrebbero essere espresse con parole positive quando possibile. Per esempio; L'affermazione positiva che dice al bambino cosa fare invece di usare un'espressione negativa che dice "Non gettare la tua macchinina quando non funziona" dovrebbe essere detta "Puoi farti aiutare da tuo padre per riparare la tua macchinina".
- Le regole dovrebbero essere applicate in modo coerente da entrambi i genitori. Se non vengono applicati, il bambino sarà confuso. Se il bambino nota che i genitori la pensano diversamente su una regola, ne abuserà. Per esempio; Proprio come il padre che dice "Siediti ancora un po'" quando la madre dice "È ora di andare a letto".
- Il bambino dovrebbe avere voce in capitolo nel determinare le regole. In questo caso, adotterà le regole più facilmente. Anche le regole vanno create insieme al bambino.
- Al bambino non dovrebbe essere detto in modo esagerato cosa accadrà se le regole stabilite dalla famiglia non saranno seguite. Ad esempio, "Se non mangi il tuo cibo, ti ammalerai, morirai" (MEB, 2013).



Nome dell'evento: le nostre regole di famiglia

Obiettivo: Comprensione da parte del bambino della necessità delle regole

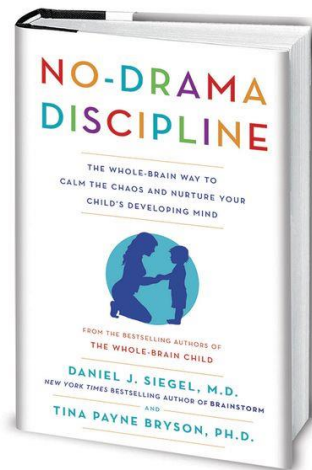
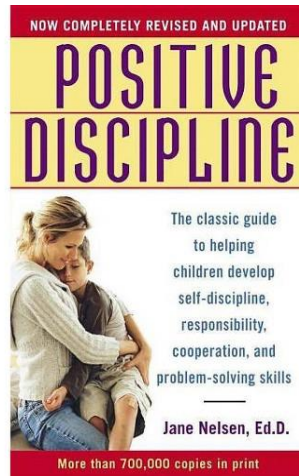
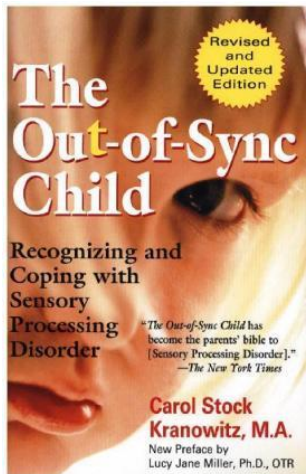
I membri della famiglia si riuniscono ed esprimono le regole che vogliono seguire a casa loro. Li scrivono su un cartoncino e lo affiggono in casa dove tutti i membri della famiglia possono vederlo.

Regole rosse	Regole gialle	Regole verdi
Regole importanti che devono essere seguite rigorosamente. Esempio: Non comportarsi in modo violento a casa.	Regole importanti quanto le regole rosse ma a volte infrangibili Esempio: dormire tutti i giorni alle 21.30.	Regole che non sono così precise come le regole della Rossa e della Gialla ma che sono utili da fare Esempio: leggere 2 o più libri a settimana invece di 1.

Stabilire dei limiti non significa avere il controllo su tutti i comportamenti e movimenti del bambino, significa stabilire regole per prevenire in una certa misura comportamenti indesiderati. Per comprendere le ragioni di ciò, dovrebbero essere stabilite regole adeguate all'età e alla personalità del bambino. Il bambino non dovrebbe avere difficoltà a rispettare queste regole e imparare a disciplinarsi attraverso di esse. I genitori dovrebbero evitare di determinare regole familiari in linea con i propri interessi e dovrebbero tenere conto dei desideri e dei bisogni del bambino (Kağıtçıbaşı, 1990). Prima di stabilire dei limiti, i genitori dovrebbero mettere in discussione le loro esigenze e agire in modo coerente al riguardo come meglio credono. Altrimenti, anche se il bambino obbedisce a loro nello stesso ambiente con i suoi genitori, mostrerà comportamenti diversi in loro assenza (Yavuzer, 2014). Lo scopo della disciplina positiva non è insegnare al bambino cosa fare e cosa non fare, ma consentirgli di acquisire la capacità di distinguere tra bene e male valutando il risultato del suo comportamento. Un bambino che cresce con la consapevolezza di essere responsabile delle proprie azioni potrà acquisire autocontrollo e regolare la propria vita man mano che cresce fisicamente. La cosa importante in questo processo è che il genitore veda il bambino come un individuo separato e agisca di conseguenza, rispetti la sua personalità e le sue scelte e stabilisca con lui una comunicazione aperta e corretta (Stephens, 1992).



Testi di approfondimento



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=-IO6zqIm88s>

<https://www.youtube.com/watch?v=z7NeBs5wNOA>

<https://www.youtube.com/watch?v=UvPly9yIkLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=CFIzCPAdKC8>

Attività

Global Child-EMDR





Ci sono molti eventi nella vita che ci trascinano di emozione in emozione. Mentre tutto questo sta accadendo, potremmo avere difficoltà a spiegare a un bambino cosa è successo. Questa risorsa è stata preparata per trasmettere ai bambini le misure portate dal processo, i bisogni mutevoli e per rafforzare il bambino e il nostro rapporto di relazione con lui/lei quando in questi giorni stiamo lottando con il virus corona. Questa versione del gioco è per 5-10 anni. I materiali del gioco sono inclusi nell'allegato. Puoi stampare le carte e giocare con i tuoi cari a casa. Ci auguriamo che giochi in modo sano e con piacere.

Numero di giocatori 3-6 persone

Materiali

Carte Giocatore (Allegato-1)

Ha bisogno di carte (allegato-2)

Carte pedone (allegato-3)

Elenco delle carte necessarie (allegato-4)

Tessere sanitarie (allegato-5)

Un marsupio o una borsa

Fascia d'età 5-10

Istruzioni

1. Le schede in allegato vengono stampate e i materiali che devono essere tagliati vengono tagliati. Viene preparata una busta o una borsa.
2. Dopo che tutte le carte sono state preparate, i giocatori si uniscono e la persona che inizierà il gioco condivide la seguente spiegazione con il bambino/i. Mentre si condivide la spiegazione, si presta attenzione al tono della voce per essere su e giù, calmo e lento. Si cerca di concretizzarsi il più possibile.



“Ogni vita nella natura ha bisogno di qualcosa per sopravvivere. Poiché abbiamo bisogni comuni, questi bisogni possono differire. Ad esempio, le piante hanno bisogno di sole, acqua e terra; tuttavia, alcune piante hanno bisogno della luce solare diretta, mentre altre hanno bisogno di ombra.

Gli esseri umani hanno bisogni comuni e bisogni diversi, proprio come le piante.

Alimentazione, sonno, riparo e vita in casa sono bisogni comuni di tutti noi; tuttavia, mentre un bambino ha bisogno di 12 ore di sonno, 8 ore possono essere sufficienti per un adulto.

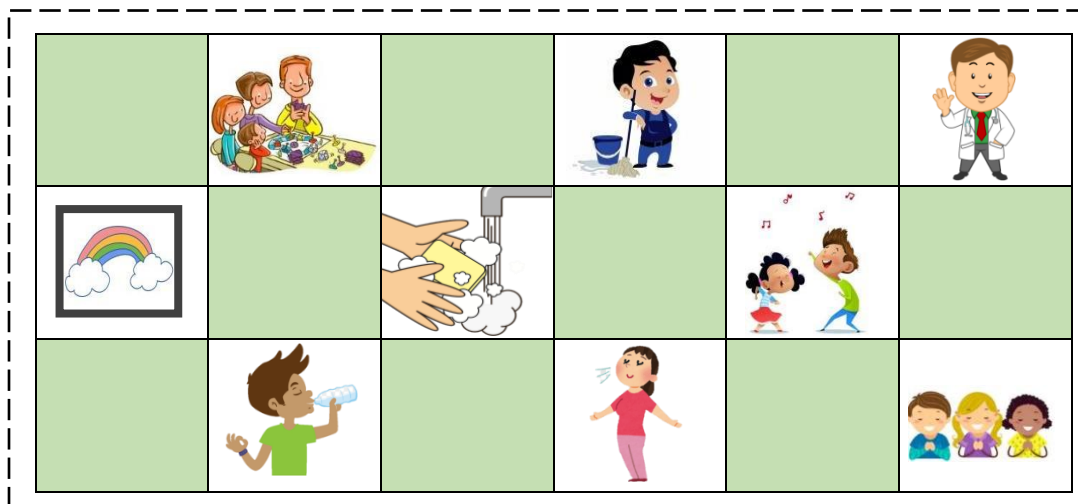
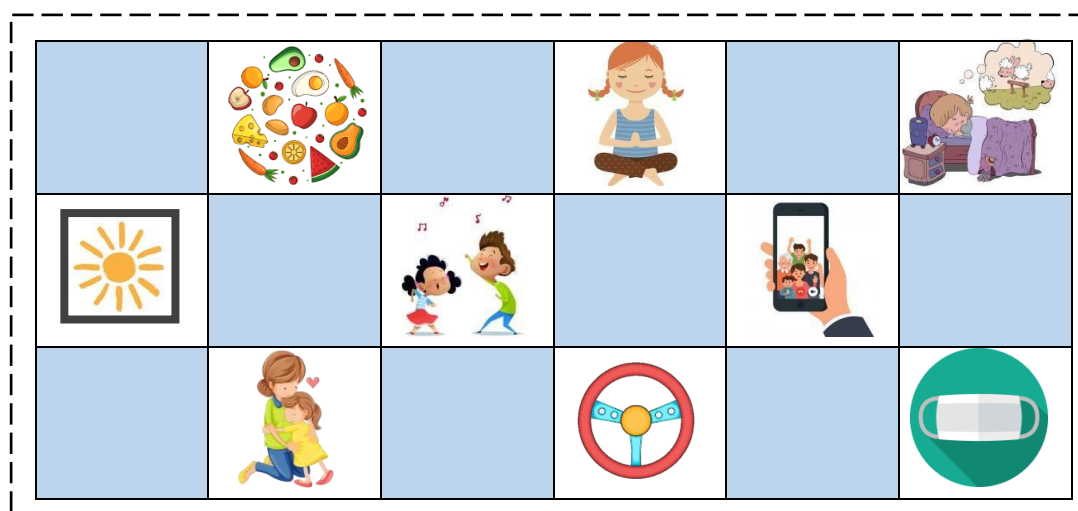
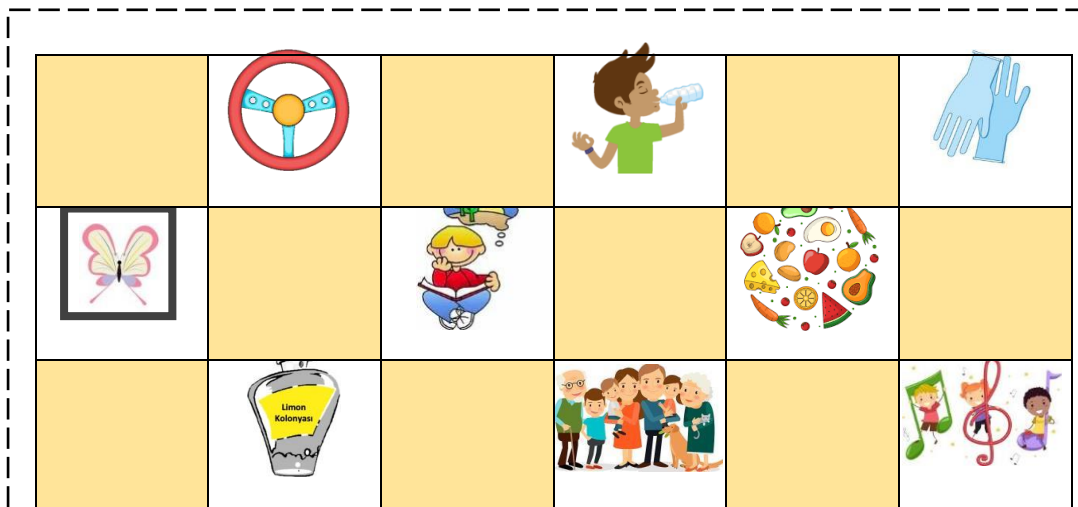
Le nostre esigenze possono anche differire in condizioni mutevoli. Ad esempio, mentre d'inverno abbiamo bisogno di maglioni e cappotti; abbiamo bisogno di magliette e pantofole in estate. Sai, proprio mentre le stagioni cambiano, potrebbero esserci altri eventi in natura.

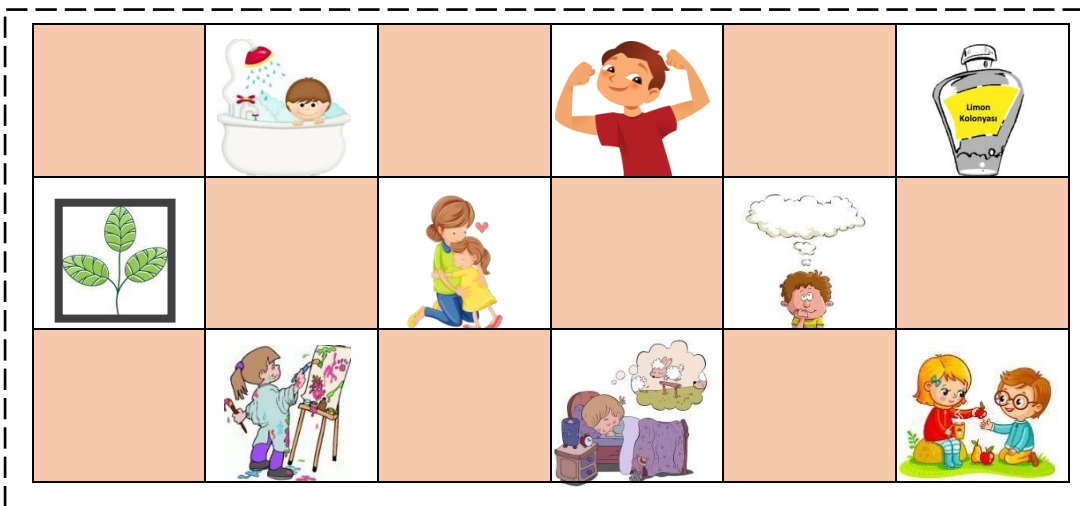
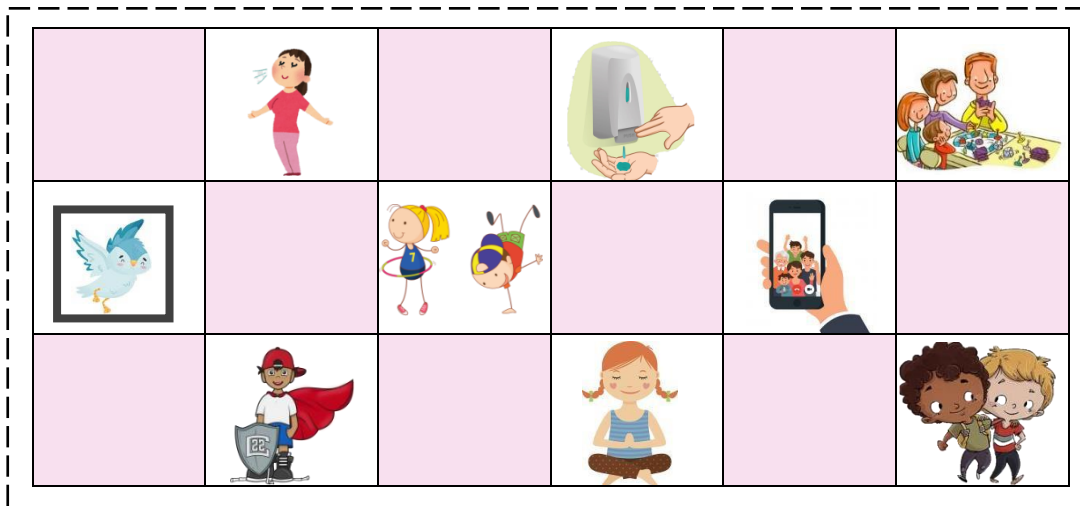
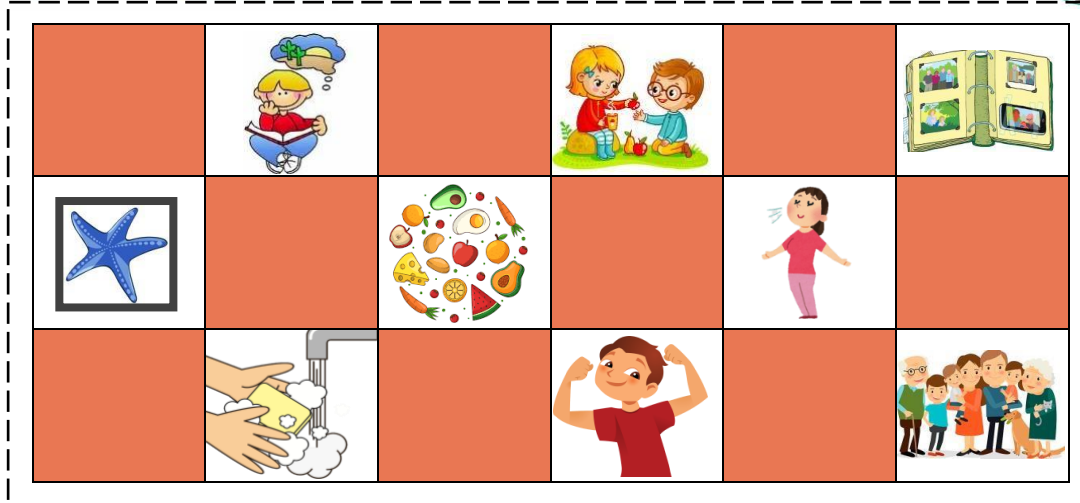
Di recente è emerso un virus chiamato Corona. È viaggiare da persona a persona, ricorda che hai avuto l'influenza prima, questa è un'altra malattia del genere. Proprio come le cose che facciamo per proteggerci dal freddo, ci sono cose che dobbiamo fare per proteggerci da questo virus. Sai di cosa abbiamo bisogno per proteggerci dal virus? Facciamo un gioco su questi adesso? "

3. Ogni giocatore sceglie una carta giocatore.
4. Ogni giocatore sceglie un set di carte pedone. Per esempio; La persona che sceglie il pedone sole deve avere 5 carte sole.
5. I francobolli del bingo vengono inseriti nella custodia.
6. La persona che inizia il gioco pesca 1 francobollo senza guardare all'interno del sacchetto.
7. Se il timbro estratto è sulla carta del giocatore, ci mette una carta pedone.
8. La persona che disegna il francobollo posiziona il francobollo che ha disegnato sulla "tabella delle risorse".
9. Sulla carta giocatore, la persona che ha completato tutte le risorse riceve una "carta sanitaria".
10. Il gioco continua fino a quando non sono stati estratti tutti i francobolli e tutti i giocatori hanno ricevuto tessere sanitarie.
11. Quindi, la tabella delle risorse viene analizzata insieme. Le risorse che esistono e non esistono in casa sono determinate. Si discute su come fornire risorse che sono assenti o ritenute insufficienti.
12. Puoi condividere informazioni sulle risorse dall'elenco di oggetti visivi annotati e svolgere le attività lì. La capacità di attenzione di ogni bambino può variare. Se l'interesse del bambino è basso alla fine del gioco, puoi fare questa parte in un secondo momento.



Carte giocatore per il gioco del bingo

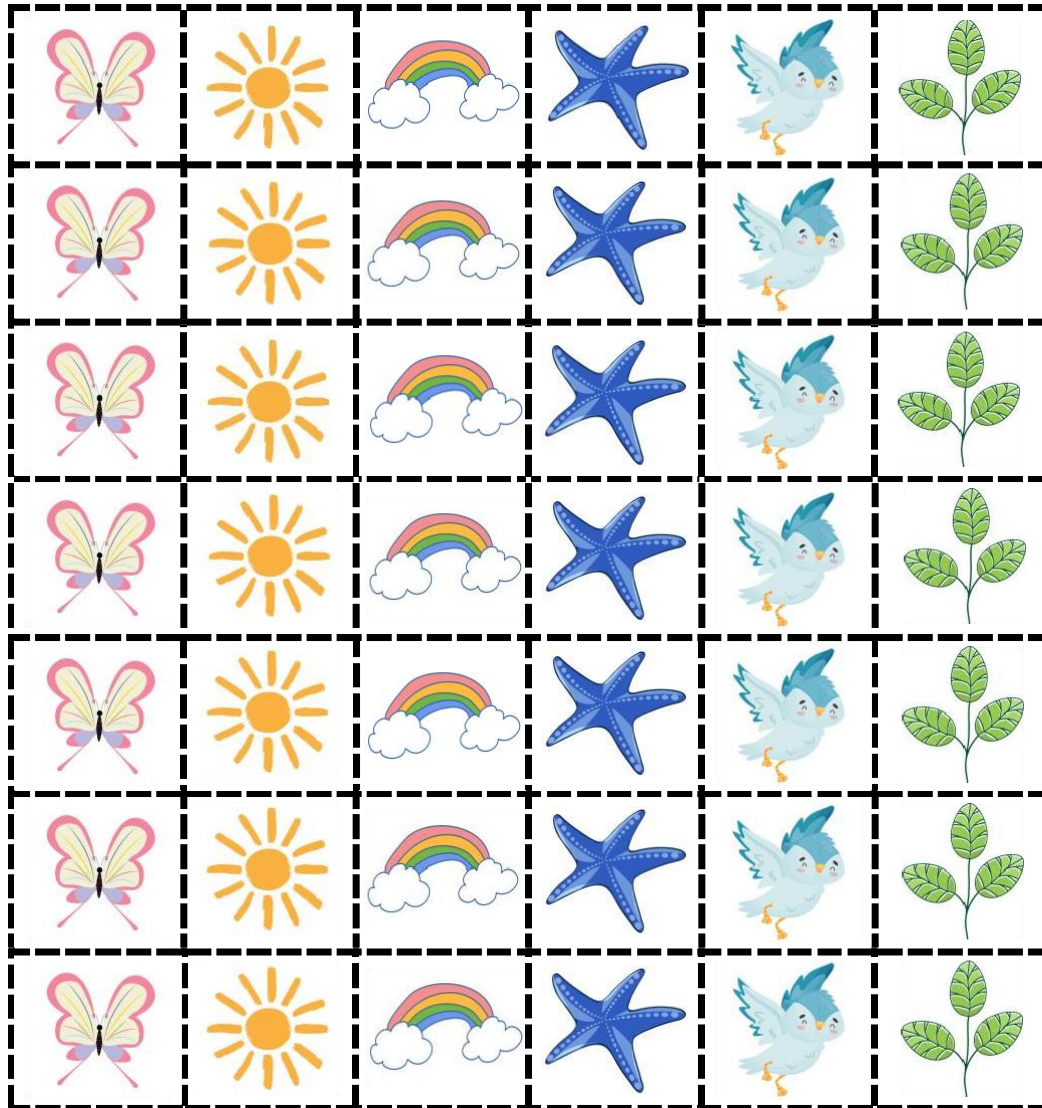






Carte di pegno

Taglia ogni scatola nei punti contrassegnati. Dai ogni set di simboli al giocatore che sceglie quella carta simbolo.





Francobolli Bingo

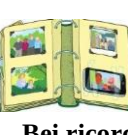
Taglia ogni francobollo del bingo nei punti contrassegnati, mettilo in una borsa o in un sacchetto.





Tabella delle risorse

Posiziona i francobolli disegnati sulla tabella sottostante.

 Maschera	 Guanti	 Colonia	 Disinfettante	 Acqua	 Alimentazione sana
 Sapone	 Pulire casa	 Famiglia	 Bagno	 Gioco	 Telefono
 Respiro	 Esercizio	 Rilassamento	 Danza	 Musica	 Medico
 Dormire	 Energia	 Amare	 Sogno	 Fiducia	 Coraggio
 Creatività	 Sperare	 Controllo	 Bei ricordi	 Posto sicuro	 Condivisione



Elementi visivi annotati

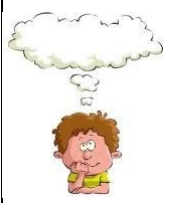
Informazioni e suggerimenti riguardanti gli elementi visivi sui timbri del gioco possono essere trovati nella tabella seguente.

No	Fonte	Immagine	Informazioni/Suggerimenti
1	Maschera		Le mascherine ci proteggono dalle malattie e sono un'occasione per divertirci. Indossa la maschera e pronuncia il tuo colore preferito. Vediamo se altri giocatori saranno in grado di indovinare di che colore stai dicendo senza vedere la tua bocca.
2	Guanti		I guanti aiutano a proteggere le nostre mani dai virus. Inoltre, puoi creare palloncini divertenti gonfiando i guanti inutilizzati.
3	Colonia		Hai mai sentito odore di colonia? Lo sai che la colonia che protegge le nostre mani dai virus ha odori diversi? Se hai della colonia a casa, portala e tutti si strofinano l'un l'altro.
4	Disinfettante		Disinfettante! Potrebbe essere un po' complicato da dire, ma è molto bravo a prevenire i virus.
5	Acqua		Consumare molti liquidi, soprattutto acqua, rafforza il nostro corpo. Parla di quanti bicchieri d'acqua bevi durante il giorno.
6	Alimentazione sana		Alimenti sani come uova, carne, verdura e frutta rafforzano il nostro corpo. Parla dei tuoi cibi sani preferiti.
7	Sapone		Parla di come pulisci prima e dopo aver mangiato quando le tue mani si sporcano. Scegli o crea una canzone divertente per te. Continua a lavarti le mani durante la canzone ogni volta che le tue mani si sporcano.



8	Pulire casa		Cosa si fa per pulire la tua casa e pianifica come condividere le faccende domestiche.
9	Famiglia		Nostra madre, padre, zia, zio, fratelli, nonni sono la nostra famiglia. Cosa ti piace fare con le persone della tua famiglia?
10	Bagno		Acqua, sapone e shampoo ci aiutano anche a mantenere il nostro corpo pulito e sano durante il bagno.
11	Gioco		Non possiamo uscire ma ci sono tante cose che possiamo fare a casa. Ad esempio giocare! Che giochi fai in casa?
12	Telefono		Grazie al telefono, puoi tenere la persona più lontana nel palmo della tua mano. Puoi salutarlo, divertirti con lui, cantare canzoni insieme.
13	Respiro		Sai che la respirazione profonda rilassa il nostro corpo. Proviamolo insieme ora. Fai un respiro profondo attraverso il naso, come se stessi annusando un bel fiore, gonfia la pancia come un palloncino ed espira come se stessi spegnendo le candeline di compleanno.
14	Esercizio		Al nostro corpo piace muoversi. Puoi anche camminare per casa per un corpo più forte. Pensa alle cose che fai.
15	Rilassamento		Gli esercizi di rilassamento ci confortano quando siamo annoiati, tristi o spaventati. Esploralo con la tua famiglia, vediamo quale ti piacerà di più?



16	Danza		Abbiamo un grande sorriso sui nostri volti mentre balliamo e ci rilassiamo. Ricorda una volta in cui ti sei divertito molto ballando.
17	Musica		Ascoltare musica o cantare è divertente e ci rilassa. Quali sono le tue canzoni preferite? Vieni a cantare!
18	Medico		Scienziati e medici stanno cercando di trovare vaccini e farmaci per tenerci lontano il Coronavirus. Ricorda, saranno lì ogni volta che ne avrai bisogno.
19	Dormire		Abbiamo bisogno di riposare affinché il nostro corpo sia forte. Cosa ti piace fare prima di andare a dormire?
20	Energia		Sai che abbiamo un corpo molto forte? I nostri corpi sono programmati per guarire come un robot. Ricordi come è guarito nel tempo quando il tuo braccio è stato ferito?
21	Amare		Può essere confortante abbracciare i nostri cari o immaginare i momenti in cui li abbracciamo quando non ci sentiamo bene. In che modo tu e i tuoi cari dimostrate il vostro amore reciproco? Fallo ancora.
22	Sogno		Il nostro cervello sogna quando giochiamo, leggiamo libri, scopriamo qualcosa di nuovo. Possiamo andare dove vogliamo e creare cose nuove sognando.
23	Fiducia		Anche la fiducia in noi stessi, nella nostra famiglia e nelle altre persone ci rafforza. Chi sono intorno a te di cui ti puoi fidare? Pensa del tutto.

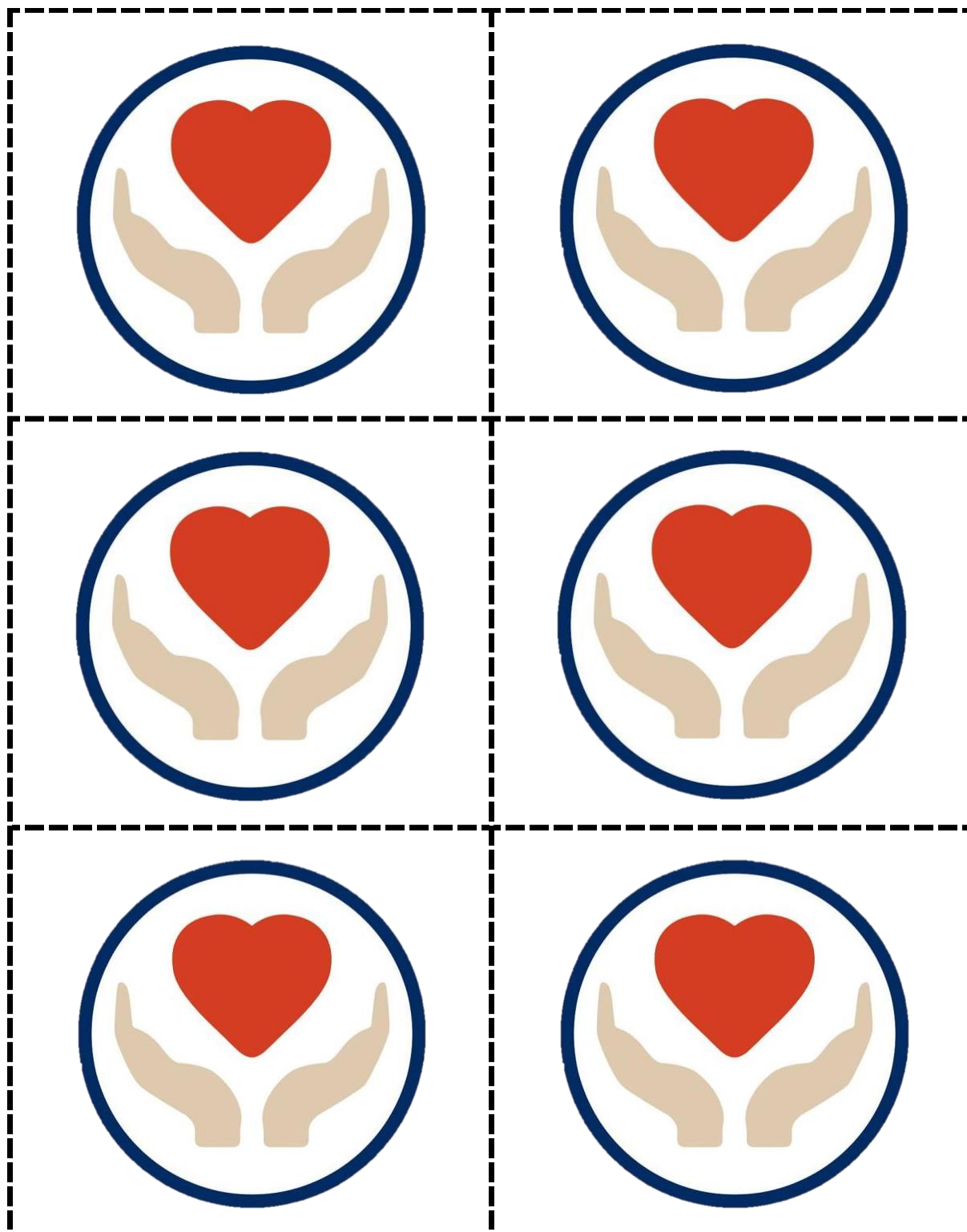


24	Coraggio		A volte ci spaventiamo tutti, è normale. Il coraggio è riuscire ad affrontare ciò che temiamo, nonostante la nostra paura. Parla di ciò di cui hai bisogno per essere coraggioso contro il coronavirus. Condividi i momenti in cui ti sei sentito coraggioso prima l'uno con l'altro.
25	Creatività		Possiamo scoprire cosa ci fa bene e rilassare le nostre emozioni, usando la nostra creatività. Dipingere, tonda con cuscini e lenzuola, cucinare sono solo alcune delle cose che possiamo fare con la nostra creatività! Durante questo periodo, condividi le cose che hai fatto usando la tua creatività che ti fanno bene.
26	Sperare		Molte situazioni difficili come paura, ansia e tristezza finiranno un giorno. Credendo questo e immaginando i bei giorni, possiamo aumentare la nostra speranza. Parlate di cosa fare quando il Coronavirus sarà finito e immaginate insieme il futuro.
27	Controllo		Potrebbero esserci cose che non possiamo controllare nella vita, ma proteggerci dal Coronavirus è nelle nostre mani, abbiamo il controllo. Parla delle cose che sono sotto il tuo controllo nella tua vita, a casa.
28	Bei ricordi		Quando attraversiamo momenti difficili, ci permette di ricordare bei ricordi e di renderci conto di come abbiamo superato quei momenti difficili. Condividi i ricordi con cui hai lottato e affrontato in passato. Come ci sei riuscito?
29	Posto sicuro		C'è un posto molto privato e sicuro dove andare quando non ci sentiamo bene. Vieni ora, visita il tuo posto sicuro. Questo potrebbe essere un posto che hai già visto o non hai mai conosciuto. Quando trovi quel posto, nota ciò che vedi, ciò che senti, quali odori ti arrivano al naso, i sapori in bocca e il calore della tua posizione. Qui il tuo corpo è molto comodo e al sicuro, sentilo. Ora puoi dare un nome qui e visitarlo di nuovo ogni volta che ne hai bisogno.
30	Condivisione		Condividere i nostri sentimenti, pensieri, ricordi, sogni, la nostra tavola con i nostri cari ci rende più vicini e più forti. Parla con i tuoi cari di ciò che condividi con animali, piante e altre persone.



Carte sanitarie

Ritaglia ogni tessera sanitaria nei punti contrassegnati. Ottieni una "tessera sanitaria" quando hai completato tutte le risorse sulla tua carta giocatore.





Riferimenti:

- Aygölü, F. ve Özden, MS (2015). Klinik Psikolojide Bebek, Çocuk ve Ergen Vakalarında İlk Görüşmeler. Ankara: Nobel Kitap.
- Estes, WK e Skinner, BF (1941). Alcune proprietà quantitative dell'ansia. Journal of Experimental Psychology, 29(5), 390.
- Karabekiroğlu, K. (2009). Anne-Babalar İçin Ergen Ruh Sağlığı Rehberi (10-20 Yaş). İstanbul: Dİ Yayınları
- Öztürk, M. (2008). Çocuk Psikiyatrisi. İstanbul: Uçurtma Yayınları
- Reddy, M. (2012). Depressione: la crisi globale. Giornale indiano di medicina psicologica, 34(3), 201.
- Şenol, S. (2008). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Temel Kitabı, Ankara: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Derneği Yayınları, 3, 293-311
- Dinçer, Ç. (2003). Pozitif Disiplin Tekniği. Çoluk Çocuk, 14-16.
- EATON, Maria. Disciplina positiva: promuovere l'autostima dei bambini piccoli. Bambini piccoli, 1997, 52.6: 43-46.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). İnsan-Aile-Kültür. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kapoor, I. (2008). La politica postcoloniale dello sviluppo. Canada: Abingdon.
- MEB (Millî Eğitim Bakanlığı). (2013). 0-36 Ay Çocukları İçin Eğitim Programı ile Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi (EBADER) Eğitimci Kitabı. Ankara: MEB.
- Yavuzer, H. (2014a). Ana-Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- <https://www.emdr-tr.org/wp-content/uploads/2020/04/5-10-Yas%CC%A7-Kaynak-Tombalas%C4%B1.pdf>